



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan QiGong

FREITAG

19:30 Abendessen

20:30 Zimmer beziehen

21:00 Abend-QiGong & Chan-Meditation

SAMSTAG

5:30 Aufwachen

6:00 Meditation & Tee

6:30 Qi wecken, Bewegungs- & Atem-QiGong

7:30 Frühstück

8:30 Pause

9:30 Vortrag & Austausch

10:30 BaGua-QiGong

12:00 Mittagessen

13:00 Pause

14:00 Waldspaziergang & Tee

16:00 BaGua-QiGong

18:00 Abendessen

19:00 Pause

20:00 Abend-QiGong & Chan-Meditation

21:00 Tee & Keks



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

SONNTAG

5:30 Aufwachen

6:00 Meditation & Tee

6:30 Qi wecken, Bewegungs- & Atem-QiGong

7:30 Frühstück

8:30 Pause

9:30 Ursprung Spaziergang

10:30 BaGua-QiGong

12:00 Mittagessen (optional wegen Muttertag)

Änderungen vorbehalten